Stelle dich hinter deinen Stuhl und mache genau das, was du gleich liest.

Lesefähigkeitstraining Gymnastik

Opendyslexic

Los!

Stelle dich auf dein rechtes Bein und strecke den linken Arm in die Luft.

zurück

weiter

Hebe den linken Fuß und kreise ihn im Uhrzeigersinn.
Kreise die rechte Hand gegen den Uhrzeigersinn.

zurück

weiter

Berühre mit dem linken kleinen Finger deine Nase und mit dem Daumen der rechten Hand dein linkes Ohr.

zurück

weiter

Strecke beide Arme nach vorne aus und klatsche viermal. Hebe dabei dein rechtes Knie und schließe die Augen.

zurück

weiter

Öffne das linke Auge und hebe deinen linken Daumen nach oben. Der rechte Daumen zeigt zur linken Hand.

zurück

weiter

Hüpfe fünfmal nach oben und drehe dich in der Luft nach rechts. Strecke deinen rechten Arm nach oben und den linken Arm nach vorne.

zurück

weiter

Bringe deinen linken Ellbogen zum rechten Knie.
Berühre deine Nase mit dem linken Daumen.

zurück

weiter

Schließe deine Augen und hebe deinen linken Arm zum Himmel. Zieh dein linkes Knie nach oben und halte das Gleichgewicht, solange du kannst.

zurück

weiter

Setze dich auf den Boden und bringe die Hände hinter den Po auf den Boden.
Hebe deine Beine in die Luft.

zurück

weiter

Stelle dich auf deine Zehenspitzen und strecke die Finger der linken Hand so hoch du kannst.

zurück

weiter

Stelle dich auf dein rechtes Bein und hüpfe viermal in die Luft. Klatsche dabei viermal in die Hände.

zurück

weiter

Du bist fertig.

Überlege:

Wie fühlst du dich jetzt?
Ist es dir leicht gefallen, das zu machen, was du gelesen hast?
Wo hattest du Probleme?
Warum hattest du Probleme dabei?

Ich habe es sehr gut verstanden.

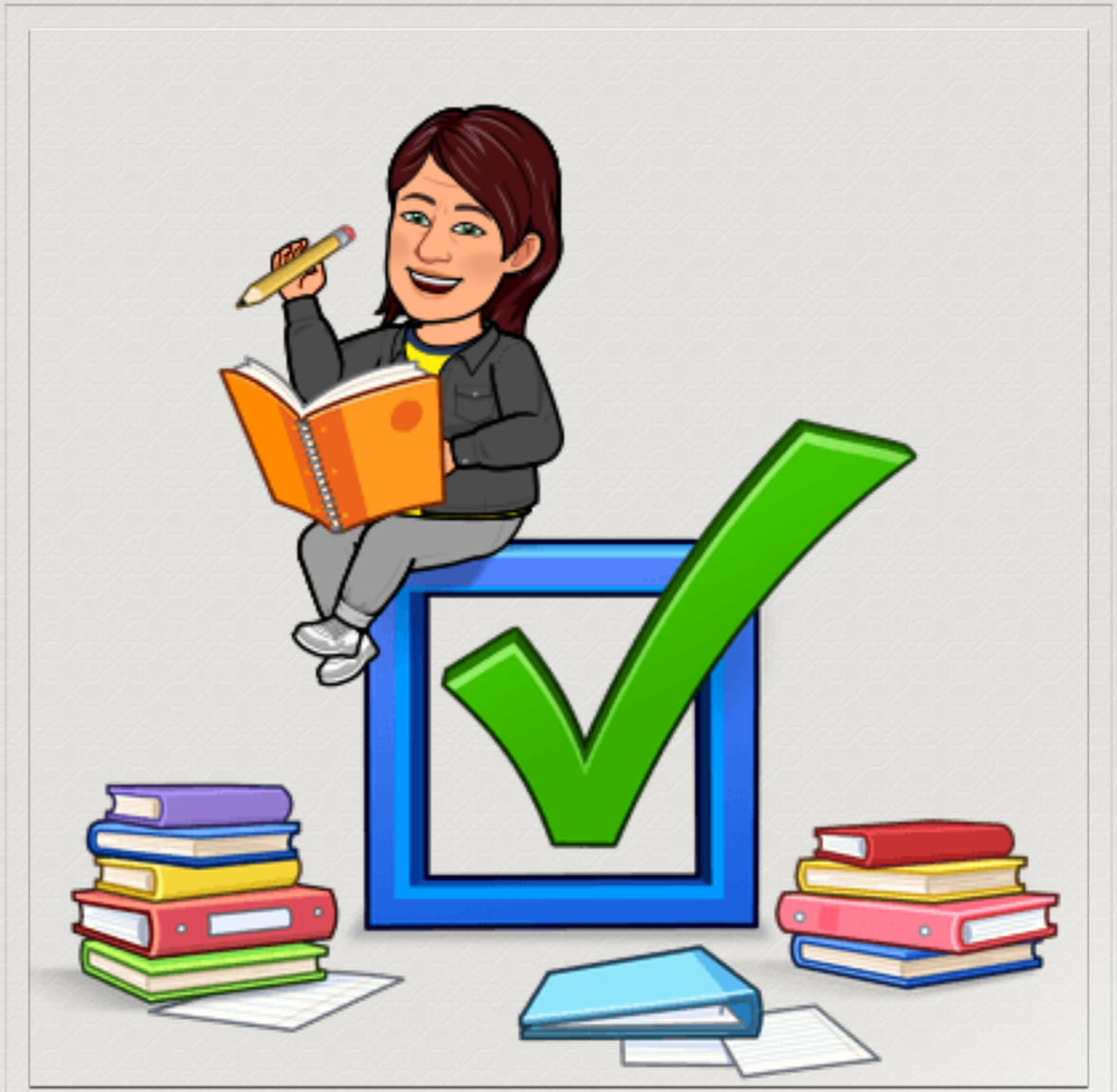
Ich möchte noch einmal üben.

Ich habe es gar nicht verstanden.

Super!

Vielleicht kannst du anderen dabei helfen.

Oder du spielst nochmal.



Das ist nicht schlimm!

Gehe zu deiner Lehrerin und lass dir helfen.
Vielleicht mag dir auch ein anderes Kind helfen.